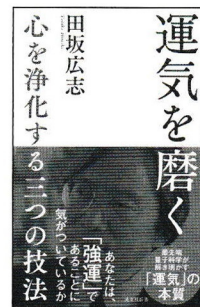


運気を磨く

心を浄化する三つの技法

田坂広志 著



光文社 (光文社新書)
2019年10月30日発行 / 283頁
820円+税 / ISBN978-4-334-04439-8

主要目次

序話	非科学的と言われながら、誰もが信じているもの
一話	「良い運気」を引き寄せるただ一つの条件
二話	「良い運気」を引き寄せる「心の五つの世界」
三話	なぜ、従来の「無意識を変える方法」が効果を発揮しないのか
四話	「無意識のネガティブな想念」を浄化していく技法
五話	「人生でのネガティブな体験」を陽転していく技法
六話	「究極のポジティブな人生観」を体得していく技法
終話	運気を磨く、心を磨く

著者紹介

たさか ひろし

1951年生まれ。74年東京大学卒業。81年同大学院修了。工学博士(原子力工学)。90年日本総合研究所の設立に参画。2000年多摩大学大学院教授に就任。同年シンクタンク・ソフィアバンクを設立。13年「21世紀の変革リーダー」への成長をめぐす場「田坂塾」を開塾。著書は90冊余。

in brief

科学的には証明されていないものの、多くの人が存在を信じる「運気」。運気とは何か、どうすれば引き寄せられるのか。最先端の科学的仮説を紹介しつつ、その本質を解き明かす。

●運気とは、「直観が閃く」「予感が当たる」「好機を掴む」などの現象である。運気を扱った古今東西の文献は、共通して、「心の状態」がその心と共鳴するものを「引き寄せる」という法則を語っている。このことから、良い運気を引き寄せるには、「ポジティブな想念」を持つことが必要と言える。

●我々の「心の世界」には次の「5つの世界」があり、それぞれの世界において、運気にかかわる現象が起こる。

- ①「個人的な意識」の世界 ②「集合的な意識」の世界
- ③「個人的な無意識」の世界 ④「集合的な無意識」の世界
- ⑤「超時空的な無意識」の世界

●最先端の量子物理学の仮説によると、138億年前、「量子真空」という極微小の世界が「ゆらぎ」を起こし、大爆発(ビッグバン)を経て宇宙が誕生した。この量子真空の中に「ゼロ・ポイント・フィールド」と呼ばれるエネルギー場が存在し、そこに宇宙の過去、現在、未来のすべての情報が、「波動」として「ホログラム的な構造」で記録されているという。

●最先端の脳科学の世界では、「量子脳理論」に注目が集まっている。それによると、我々の脳や心の中に存在する想念は、量子的プロセスで存在しているという。

●1つの波動は、その波動と「類似の周波数」のものとの共鳴を起こす。このことから、我々の想念がゼロ・ポイント・フィールドと繋がる時、そのフィールド内にある「類似の情報」と共鳴を起こし、引き寄せを起こすと考えられる。

「良い運気」の引き寄せ方

「運気」とは何か――。

それは、第1に、「直観」が閃くということ。例えば、ルーレットなどの勝負ごとで、赤黒のどちらに賭けるかという直観が当たることがある。

第2に、「予感」が当たるとのこと。

第3に、「好機」を掴むということ。例えば、サッカーで、ゴール前の混戦の中、タイミング良く自分の前にボールが転がってきて、シュートを決めるなど。偶然が支配する状況で好機を掴むということは、良い運気の1つの表れである。

第4に、「シンクロニシティ」が起こるとのこと。これは「不思議な偶然の一致」が起こることだ。例えば、「こうした情報が欲しい」と思っていると、たまたま手にした雑誌にその情報が載っていた、といったことが人生において起こる。

第5に、「コンステレーション」を感じるということ。コンステレーションとは「星座」という意味の英語だ。我々は、星々の配置に「意味」を感じ、それを星座と呼ぶ。同様に、コンステレーションを感じることは、人生で起こる一見無関係な出来事に何かの意味を感じ、その意味に従って選択をすると、良い方向に導かれることである。

*

運気というものについて語った文献は、古今東西、無数にあるが、どれも共通に、良い運気を引き寄せるための1つの法則を語っている。

それは、我々の「心の状態」が、その心と共鳴するものを「引き寄せる」という法則である。

これは、昔から欧米などで「引き寄せの法則」として語られてきたものだ。日本でも「類は友を呼ぶ」という諺が語られ、仏教においても、目の前の世界は自分の心が現れたものであることを意味する「三界唯心所現」という言葉が語られる。

従って、良い運気を引き寄せるためには、「ポジティブな想念」を持つことが求められる。すなわち、「ポジティブな想念=良い想念」を持つと、「ポジティブな出来事=良い出来事や出会い」を引き寄せ、良い運気を引き寄せるのである。

運気を引き寄せる「心の世界」

では、なぜポジティブな想念が良い運気を引き寄せるのか。それを理解するためには、まず、我々の「心の世界」を深く理解する必要がある。

心の世界には、次の「5つの世界」がある。

①「個人的な意識」の世界

第1の心の世界は、「個人的な意識」の世界である。これは、日常的な意識の世界、通常の我々の表面意識の世界のことだ。運気や引き寄せという現象は、この表面意識の世界でも起こる。

表面意識の世界がネガティブな想念で満たされると、我々が本来持つ力を発揮できなくなる。例えば、不安や不満などの感情を抱くと、仕事において集中力に欠け、間違いを犯すといったことが起こる。当然、本来の力を発揮できないため、「運気が下がっている」という状況になる。

また、ネガティブな想念が、自然にネガティブな言葉となって口を衝いて出るため、周りの人を遠ざけてしまう。職場でも、不満を語る人の周りには、不満を語る人が集まる。そのため、日常的にネガティブな言葉を口にする人は、良い人間関係を築けず、様々な問題に直面することになる。

では、こうした心の状態が、個人のレベルではなく、集団のレベルで生じると何が起こるのか。

②「集合的な意識」の世界

それが第2の心の世界、「集合的な意識」の世界である。集合的とは、組織や社会など、多くの人間が集まった状態のこと。運気や引き寄せは、この集合的な意識の世界でもしばしば起こる。

例えば、野球の試合でピッチャーが好投を続け、8回までパーフェクト・ピッチングをしている時、チーム全員が「完全試合」を意識して緊張すると、いつもなら考えられない場面でエラーが出たりする。これは、チーム全体の集合的な意識が「絶対にエラーはできない。エラーしたらどうしよう」というネガティブな想念に支配されたため、悪い運気を引き寄せてしまった状況である。

③「個人的な無意識」の世界

第3は、「個人的な無意識」の世界である。

人間の心の奥深くにある「無意識」の世界については、フロイトやユングなどの心理学者によって研究され、様々な仮説が述べられてきた。そうした研究が共通して語っているのは、次の3点だ。

- ・無意識の世界の状態は、我々の意識の世界からは明確に自覚できない
- ・無意識の世界の力は強く、しばしば、それが意識の世界に大きな影響を与えてしまう
- ・無意識の世界に働きかけて、それを意識的に変えることは容易ではない

この3つのことから、人生においては、自分でも気づかない無意識の世界が自分の行動を支配してしまい、選択を誤らせてしまうことがある。

その1つの原因となるのが、無意識の中にある「自己懲罰意識」である。すなわち、過去の人生において自分を責めざるを得ない出来事があった時、それが強いトラウマ（心的外傷）となって無意識の世界に固着する。その無意識の世界に生まれる「こんな自分は、幸せになってはいけない」といった自己懲罰意識が、自分の人生の選択や行動を支配してしまうのである。

④「集合的な無意識」の世界

第4は、「集合的な無意識」の世界である。

あなたは、こんな経験をしたことがないだろうか。ふと、しばらく会っていない知人のことが心に浮かぶ。家に帰ると、その知人から手紙が届いていた、というような経験だ。これは、先述したシンクロシティと呼ばれる現象である。

なぜ、こうした現象が起こるのか。その問いに対する1つの答えが、「集合的な無意識」という仮説である。これは心理学者ユングが提唱した概念で、わかりやすく言えば、「人々の心は、深い無意識の世界で互いに繋がっている」という仮説だ。

もし、この仮説が真実なら、シンクロシティの現象は説明がつく。現代では、こうした考え方はユングだけの概念ではなく、現代心理学の新たな潮流「トランスパーソナル心理学」（超個人心理学）として1つの心理学体系を生み出している。

⑤「超時空的な無意識」の世界

第5は、「超時空的な無意識」の世界である。

「デジャヴ」（既視感）という現象がある。何気ない瞬間に、「ああ、この光景と同じ光景を以前に見たことがある」と感じる現象のことだ。

また昔から、「夢に見たことが、現実になる」という経験も多くの人によって報告されている。いわゆる「予知夢」「^{まさゆめ}正夢」と呼ばれるものだ。

なぜ我々は、デジャヴ現象や予知夢という形で「未来が見える」という体験をするのだろうか。

これは、過去に見た光景や夢が、目の前の現実と不思議な一致を示すという意味で、「時間を超えたシンクロシティ」と呼ぶことができる。

では、なぜ、このような現象が起こるのか。

量子科学が解き明かす運気の正体

時間を超えたシンクロシティを巡り、現代科学の最先端で議論されている仮説がある。「ゼロ・ポイント・フィールド仮説」だ。これは、「ゼロ・ポイント・フィールド」（宇宙のすべての場所に遍在するエネルギー場）に、宇宙の過去、現在、未来の全情報が記録されている、とするものだ。

量子物理学では、何もない「真空」の中にも、膨大なエネルギーが潜んでいることが明らかにされている。そのことを象徴するのが、最先端の宇宙物理学が提唱する「インフレーション宇宙論」だ。これは、宇宙がどのようにして誕生したかという「宇宙創成」の理論である。

この理論においては、138億年前には宇宙は存在せず、そこには「量子真空」と呼ばれる極微小の世界が存在した。その量子真空がある時、ふと「ゆらぎ」を起こし、直後に急激な膨張（インフレーション）を生じ、大爆発（ビッグバン）を経て、この宇宙が誕生したと考えられている。

このように、量子真空は宇宙を生み出すほどの膨大なエネルギーを宿しているが、この量子真空の中にゼロ・ポイント・フィールドが存在し、その場に、宇宙の過去、現在、未来のすべての出来事が「波動」として「ホログラム的な構造」で記録されている。このような仮説が、現在、注目されているのである。

●心がゼロ・ポイント・フィールドと繋がる

「情報が波動としてホログラム的な構造で記録されている」とは、波の干渉を使った「ホログラム」の原理で情報が記録されているという意味である。映画『スター・ウォーズ』で、主人公ルーク・スカイウォーカーの前に、レイア姫が投影機から三次元の立体映像として浮かび上がるシーンがあるが、あれがホログラムである。

このホログラム技術は、「波動干渉」を利用して情報を記録する技術で、角砂糖ほどの大きさの媒体に、国立図書館の全蔵書の情報が取られるほど、膨大な情報が記録できるものである。

従って、ゼロ・ポイント・フィールドがホログラム的な構造で情報を記録しているのであれば、無限に近い膨大な情報を記録することが可能だ。

そして、このゼロ・ポイント・フィールド仮説は、我々の心がゼロ・ポイント・フィールドと量子レベルで繋がっており、そのため我々は、そこから情報を受け取ることができ、また、この場に情報を送ることができるという仮説でもある。

実は、最先端の脳科学の世界では、この仮説を裏付ける「量子脳理論」に注目が集まっている。この理論は、脳の働きにおいて量子的プロセスが深く関与しているとの観点から、意識や脳内コミュニケーションの問題を解明しようとするものだ。

●「引き寄せの法則」は合理的に説明できる

もし、このゼロ・ポイント・フィールドのホログラム仮説と量子脳理論の仮説が正しければ、なぜ、我々の想念が、それと似たものを引き寄せるのかについても、合理的な説明がつく。

なぜなら、ゼロ・ポイント・フィールドに記録されている情報がホログラム的な記録であるならば、波動として記録されており、また、我々の脳や心の中に存在する想念も、それが量子的プロセスで存在しているのであれば、これも波動として存在しているからである。

そして、物理学の世界でよく知られているように、1つの波動は、その波動と「類似の周波数」のものと「共鳴」を起こすからである。

従って、我々の脳や心の中にある想念は、脳や

心がゼロ・ポイント・フィールドと繋がる時、そのフィールド内にある「類似の情報」と共鳴を起こし、引き寄せを起こすと考えられる。

●「神」や「仏」というものの実体は何か

以上、ゼロ・ポイント・フィールドと、第5の心の世界、超時空的な無意識の世界について述べてきたが、もし、現代科学によってゼロ・ポイント・フィールドの性質が解明されるならば、人類が永く抱いてきた最も重要な問いに、答えを出す可能性がある。それは、「神」「仏」「天」というものの実体は何か、という問いである。

もし、ゼロ・ポイント・フィールド仮説が正しければ、このフィールドには、宇宙の過去、現在、未来のすべての出来事の情報記録されており、そこに生まれたすべての^{えいち}叡智が記憶されている。このフィールドに繋がることによって、様々な引き寄せが起こるとすれば、このフィールドこそが、多くの人々が信じてきた神、仏、天と呼ばれるものの実体に他ならない。

そして、このフィールドに繋がる方法が、昔から、様々な信仰や宗教において、祈りや祈祷、ヨガや^{めいそう}瞑想と呼ばれてきた諸種の技法に他ならない。

こうした技法によって我々の心がポジティブな想念を持ち、ゼロ・ポイント・フィールドに繋がる時、様々な引き寄せの現象が起こり、直観、予感、シンクロシティといったことが起こり、良い運気を引き寄せていくことは当然であろう。

こう考えるなら、多くの人々が神を信じ、祈りや祈祷を通じてゼロ・ポイント・フィールドに繋がりを、良きものを引き寄せた時、「神の加護」「仏の慈悲」「天の導き」が与えられたと感じることに、合理的な理由があると言える。

* * *

上述のような科学的仮説を踏まえ、運気というもの存在を認めた上で、我々の人生において良い運気を引き寄せるにはどうすればよいか。

それは、次の3つの技法を実践することである。

- ・「人生の習慣を改める」
- ・「人生の解釈を変える」
- ・「人生の覚悟を定める」